

Aperitivos con cortador de galletas

Sirve: 1 porción

Ingredientes

- 1 tortilla de trigo integral
- 2 cucharadas queso crema bajo en grasa
- 1/2 cucharadita ajo de polvo
- 1 taza verduras picadas (recomendadas: zanahorias, brócoli, pimiento rojo, cebolla verde)

Preparación

1. Precaliente el horno a 350 °F.
2. Use el cortador de galletas para recortar múltiples formas en 1 tortilla de trigo integral.
3. Rocíe una lámina para hornear galletas con aceite en aerosol antiadherente.
4. Coloque las formas de tortilla cortadas en la lámina para hornear galletas.
5. Cueza en el horno durante 12 a 15 minutos o hasta que estén doradas.
6. Mientras que las tortillas se hornean, mezcle el queso crema bajo en grasa con el ajo en polvo. Deje a un lado.
7. Lave y corte las verduras mixtas.
8. Una vez que los cortes de tortilla se hayan cocido, déjelos enfriar.
9. Extienda la mezcla de queso crema sobre cada forma y decore con vegetales mixtos.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	192
Grasa total	5 g
Grasa saturada	3 g
Colesterol	16 mg
Sodio	374 mg
Total de Carbohidrato	31 g
Fibra dietética	5 g
Azúcares totales	6 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
Proteínas	7 g
Vitamina D	0 IU
Calcio	94 mg
Hierro	2 mg
Potasio	477 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

 Vegetales	1 taza
 Granos	1 1/2 onzas

Notas

Usted necesitará cortadores de galletas.
Para el análisis de los nutrientes y costos se usa 1/2 taza de brócoli picado.

Ohio State University. Family Nutrition Program.